

津山・豊里地域包括支援センター 出前講座メニュー

	テーマ	内容	時間
1	介護保険	・介護保険の制度について ・介護保険の手続きについて ・介護サービスの内容について	30～60分
2	介護方法を学ぼう	・介護者の体に負担をかけない介護方法について	30～60分
3	施設の種類や選び方	・施設の特徴や利用について	30～60分
4	認知症を理解しよう	・認知症の理解について ・認知症の方との接し方について ・認知症の予防について	30～60分
5	認知症サポーター養成講座	・認知症に関する正しい知識を身につけ、認知症の人とその家族を見守る「応援者」を養成する講座	90分
6	介護予防	・健康体操、脳トレ、口腔ケアについて ・尿トラブルについて ・薬の飲み方やお薬手帳の使い方について	30～60分
7	終活 ～最期まで自分らしく～	・人生会議について ・エンディングノートの活用について	30～60分
8	権利擁護	・高齢者虐待について ・成年後見制度について	30～60分
9	消費者被害	・特殊詐欺の手口と対策について	30～60分
10	健康を支える食生活	・栄養バランスの良い食事や減塩について	30～60分
11	みんなでレクリエーション	・皆で楽しめるレクリエーションを紹介	30～60分
12	介護予防体操	・とめ元気ぷらす体操について ・体力測定について ※2か月前に予約願います。	60～90分

①実施方法：福祉の専門職が地域に出向いて行います

②申し込み：なるべく1か月前までに下記問合せ先に申込書・電話・FAXにてお申込みください（講師料は無料です）

③対象者：津山町・豊里町の方（企業・学校・団体等も可）

④講座メニュー以外でも希望講座や時間がありましたらお気軽にご相談ください

⑤問合せ先：登米市津山・豊里地域包括支援センター

TEL 0225-68-3780

FAX 0225-68-3720

